

「けんびき」とは肩こりのことで、田植えが終わる6月の時期に、痛むけんびきが治まるようにと願って農家で食べられたことが名前の由来と言われています。

!! けんびき焼き

みょうがの葉でおめかし!

調理時間
約80分

カロリー
(1個分)
127kcal

材料 (10個分)

米粉 …………… 100g
もち粉 …………… 100g
砂糖 …………… 10g
米油 …………… 小さじ 1/2 強
熱湯 …………… 240cc
★粒あん …………… 200g
(粒あんレシピを参照)
みょうがの葉 …………… 10枚
米油(手に付ける分と焼き油) …… 適量

作り方

【準備】

◆粒あんを作っておく。

- ①熱湯に砂糖と米油を入れてよく混ぜる。
- ②ボウルに米粉ともち粉を入れ、①を加えてよくこねる。
- ③水(40ccほど)を様子を見ながら加えて、耳たぶの柔らかさにこねる。
- ④冷蔵庫で30分寝かす。

⑤粒あんは10等分にして丸める。

⑥④の生地を10等分にし、手に油をつけて楕円形に伸ばす。真ん中に粒あんを挟み二つ折りにして端をとじ、軽く押さえて形を整える。

⑦蒸し器で10分ほど蒸す。

⑧蒸した餅をみょうがの葉で巻く。

⑨フライパンで米油を熱し、⑧の餅を並べ両面に焼き色をつけたら完成。

粒あん

材料 (約600g分)

小豆 …………… 200g
砂糖 …………… 160g
(小豆の80%)
塩 …………… 少々

作り方

- ①鍋に水洗いした小豆とたっぷりの水を入れ強火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、10分ほど煮てお湯を捨てる。(洗切り)
- ③再び鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れ強火にかける。
- ④沸騰したら火を弱め、小豆が指で簡単につぶれるくらい柔らかく煮る。(1時間ほど)
※豆が水から顔を出さないように途中で差し水をする。
- ⑤砂糖と塩を加えコトコト煮る。ゆっくり練りあげ、鍋底が見えるくらいもったりしたら完成。